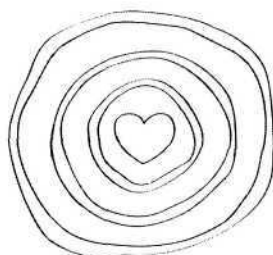


INGE PATSCH

# Die Logik des Herzens

Vertrauen in  
das Leben gewinnen



Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

# Inhalt

Wofür brauchen wir eine Logik des Herzens? . . . . .	7
Harmonie zwischen Denken und Fühlen . . . . .	10
Wir fühlen die Atmosphäre eines Menschen . . . . .	16
Wenn die Seele den Körper berührt. . . . .	22
Wenn das Unbehagen rudert . . . . .	28
Die Wenn-dann-Strategie . . . . .	32
Vom Netz der Gewohnheit ins Reich der Geborgenheit. . . . .	34
Die Kunst der Unterscheidung . . . . .	36
Mut zur Unvollkommenheit . . . . .	38
Unterscheiden stärkt die Logik des Herzens . . . . .	41
Äußere Taktgeber, die den inneren Rhythmus stören . . . . .	45
Der äußere Taktgeber, der den inneren Rhythmus stärkt . . . . .	50
Das eigene Maß . . . . .	55
Die mächtigen Bilder in unserer Seele . . . . .	59
Vertrauen, ein guter und tiefer Grund . . . . .	64
Das schlummernde Potential wecken . . . . .	69
Innere Haltungen beleben . . . . .	74
Das Reich der Zuversicht . . . . .	81
Vertrauen beginnt im Jetzt . . . . .	83
Die Nabelschnurtaktik. . . . .	86
Das Geheimnis des „Wofür“ . . . . .	89
Einlassen statt Seinlassen . . . . .	92
Zumuten statt aushalten . . . . .	96
Du bringst mich auf die Palme; wie komm ich wieder runter? . . . . .	99
Wenn Sorgen dich quälen . . . . .	112

Plädoyer für das Echte . . . . .	115
Sprungbrett in die Freiheit: Begeisterung . . . . .	119
Das Leben fragt uns im Jetzt . . . . .	121
Nachwort . . . . .	124
Anmerkungen . . . . .	126
Literatur . . . . .	127